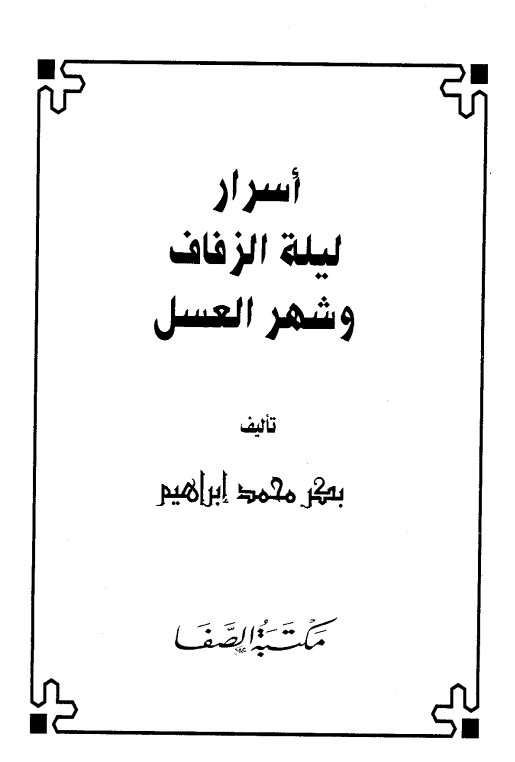


أسرار
ليلة الزفاف
وشهر العسل

تأليف

بكر محمد إبراهيم

مكتبة الصفا

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى
١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م

رقم الإيداع : ٨٩٦٧/ ٢٠٠٢

مكتبة الصفا

١٢٧ ميدان الأزهر القاهرة ت : ٥١٤٧٣٢٠
١ درب الأتراك خلف الجامع الأزهر ت : ٥١٤٧٩٧٤/ ٠١٠١٤٣١١١٤

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبى بعده.

وبعد،،،

هذه رسالة مختصرة تحتوي على أسرارًا ومعارف عن ليلة الزفاف وشهر العسل، ويوجه أنظار من يقدمون على الزواج على نصائح هامة ومعارف لابد من الإلمام بها قبل الزواج.

بل ويتضمن معارف ونصائح وعلوم للمتزوجين حديثًا وقديمًا، ويبين منهج الإسلام فى اختيار الزوجة وكيفية تحقيق السعادة الزوجية، وغير ذلك من المعارف الإسلامية والإنسانية والاجتماعية والجنسية.

والجنس هو غريزة من أقوى الغرائز التى خلقها الله تعالى فى الإنسان والحيوان وفى كثير من المخلوقات لحفظ النوع وعمارة الأرض.

وهذا الكتاب يحوى فصولاً عن مزايا الزواج وأنه وسيلة لحماية الأخلاق وأنه يحافظ على الصحة.

والزواج قوة روحية وسياسية وفهم السلف الصالح للزواج، وتحري المـرأة الودود الولود وتفضيل الأبكار وتركيب الـجهاز التناسلى للرجل والمرأة وغشاء الـبكارة وأشكالها وتأثير العادة السيئة.

وكيف تمـر ليلة الزفاف بسعـادة وسلام وخطورة العنف فى ليلة الزفـاف ونصـائح فى شـهـر العسـل وعلاج الالتـهـابات بالأعـشـاب، وخطورة جـماع الحـائض والاحـتـلام والدورة الشهرية وصغر الثدى وتضـخم الثدى والقوة الجنسية والضعف الجنسي والفحولة والإنجاب وأسبـاب العجز الجنسى والوصايا بالنساء وغيـر ذلك من أسرار ومعلومات ومـعارف وعلوم هامة لا غنى عنها للرجال والنساء والأسرة.

والهدف من هذا الكتـاب هو المعرفـة وتقويم السلوك دون إثارة أو تهويل.

نرجو أن يعم به النفع والحمد لله أولاً وآخرًا.

المؤلف
بكر محمد إبراهيم
عضو إتحاد الكتاب

مكانة الأسرة

فى الإسلام والمجتمع

يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝١﴾ [النساء] .

إن لكل بنيان لبنات يقوم عليهـا، ووحدات ينشأ عنها، وأساسات يرتكز عليـها، وكلما كانت هذه اللبنات ضعـيفة متفكـكة هشة كان البنيان ضـعيفًا مـتفككًا غير مـتماسك. وكلما كانت هذه اللبنات قوية متـماسكة، كلما كان البنيان قويًا مـرصوصًـا ثابتًا مكينًا، يسـتطيع أن يصمـد للأحداث والأعاصـير والعـواصف، وكذلك الأمم والمجـتمـعات. فالمجـتمع يتكون من لبنات أساسيـة هى الأسر، والأسرة تتكون من وحدات وجزئيات هى الأفراد.

فـإذا صلح الأفراد صـلحت الأسر وقـويت، وبالتـالى صلح المجـتمع وقوى بنيانه، وعلى العكـس فإن الأمة إذا قامت على أسس ضعيفة واهية من الأسر المتفككة والأفراد

المنحلين، كانت أمة ضعيفة متهدمة الأركان، تتداعى عليها الأمم كما تتداعى الأكلة إلى قصعة الطعام.

لقد ساد المسلمون وعزُّوا حينما أسسوا بنيانهم. أما الآن وقد انصرف المسلمون عن هذه الأسس المتينة المستمدة من الإسلام فقد انهارت كثير من الأسر وتجرأ على الأمة الأعداء من كل صوب وحدب ولا خلاص للأمة إلا بالرجوع إلى هدى الإسلام والتمسك بالكتاب والسنة ونبذ ما سوى ذلك من العادات والتقاليد المستوردة. قال تعالى: ﴿**إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ**﴾.

إن الأسرة المسلمة تقوم على قيم من المودة، والرحمة، والعفة، والكرامة، والصيانة، والشرف والفضيلة. قال تعالى فى سورة الروم: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١)**﴾ [الروم].

وقد وضع الإسلام الضوابط لحماية الأسرة، فرغب فى الاهتمام باختيار كل من الزوجين للآخر. وحقوق الزوجة على زوجها، وحقوق الزوج على زوجته، وعلاج ما

يحدث بين الزوجين من خلاف، ووضع المرأة فى مكانها اللائق بها حتى لا تتعرض للابتذال والميوعة والانحلال. كما حث الاسلام على صون أسرار البيوت وحرماتها، والتعاون دون تبرم وضجر، ووصى الرجل بالعطاء المستمر، ووصى المرأة برعاية زوجها وبناتها وأبنائها.

الزواج وسيلة لحماية الأخلاق:

الزواج فى نظر الاسلام هو الوسيلة الوحيدة لحماية الأمة من الفساد والانحطاط الخلقى، وحماية الأفراد من الفساد الاجتماعى، لأن غريزة الميل إلى الجنس الآخر تتحقق وتشبع بالزواج المشروع والاتصال الحلال، ولذلك وجه الاسلام اهتمامًا خاصًا نحو الشباب فى شأن الزواج لإنقاذهم من الميوعة والانحلال والتخنث فقال ﷺ : **«يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»**. ا.هـ

والباءة القدرة على تحمل أعباء الزواج البدنية والمعيشية أى القدرة على النفقة والقدرة على الجماع. والوجاء

الوقاية لأن الزواج يكسر ويزيل الشهوة المحرمة لأنها تجد لها مصرفًا فى الحلال.

ومن لم تكن لديه القدرة على كبح جماح شهوته حتى يغنيه الله تعالى بالزواج فليستعن بالصوم على صيانة دينه وأخلاقه لأن الصوم يعلم الإنسان أن يتحكم فى نفسه.

قال تعالى فى سورة النور: ﴿ **وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُوْلِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٣١)** ﴾ [النور]

والفقر ليس سببًا يمنع الزواج، أو سببًا لعدم تزويج الرجل، إن جاء خاطبًا. بل يطلب إلى أولياء الأمور أن يزوجوا بناتهم للرجل الصالح الذى يرضون دينه وأمانته

وأخلاقه بدون النظر إلى غناه أو فقره، بل يجب عليهم أن يفضلوا الفقير الصالح على الغنى الطالح. قال تعالى:
﴿ وَأَنكِحُوا الأَيَامَىٰ مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (٣٢) ﴾ [النور]

ولقد روى سهل بن سعد ﷺ قال: «مر بالنبى ﷺ رجل فقال له ﷺ : «**ما تقولون فى هذا**»؟ قالوا: حرى إن خطب أن ينكح، وإن شفع أن يشفع، وإن قال أن يسمع، ثم سكت النبى ﷺ فمر به رجل من فقراء المسلمين فقال: «**وما تقولون فى هذا**»؟ فقالوا: حرى إن خطب أن لا ينكح، وإن شفع أن لا يشفع، وإن قال أن لا يسمع، فقال النبى ﷺ : «**هذا خير من ملء الأرض من مثل هذا**» (رواه البخارى).

الزواج يحافظ على الصحة:

والزواج فى الإسلام وسيلة نافعة لصيانة قوة الشباب من أن تأسره العادات السرية الضارة من استمناء وشذوذ جنسى ولواط وغيرها من الأرجاس. يقول الرسول ﷺ : «**سبعة**

لا ينظر الله إليهم يوم القيامة ولا يزكيهم، ويقول : ادخلوا النار مع الداخلين! الفاعل والمفعول[١] **، والناكح يده، وناكح البهيمة، وناكح المرأة فى دبرها، وجامع المرأة وابنتها، والزانى بحليلة جاره، والمؤذى جاره حتى يلعنه»**[٢]. وعن أنس ﵁ قال: قال رسول الله ﷺ :**«إذا استحلت أمتى خمسًا فعليهم الدمار: إذا ظهر التلاعن، وشربوا الخمور، ولبسوا الحرير، واتخذوا القيان**[٣]**، واكتفى الرجال بالرجال**[٤]**، والنساء بالنساء**[٥]**»**. (رواه البيهقى).

وبذلك حمى الاسلام الشباب من الإصابة بالأمراض الجنسية الفتاكة مثل الزهرى والسفلس والإيدز وغيرها من الأمراض الجنسية. قال ﷺ : **«ما ظهرت الفاحشة فى قوم قط، يعمل بها فيهم علانية إلا أصابهم الطاعون والأوباء التى لم تكن فى أسلافهم»**.

(١) اللواط.
(٢) رواه الطبرانى.
(٣) المغنيات.
(٤) اللواط.
(٥) السحاق.

الزواج قوة روحية وسياسية:

إن منعة الأمة وعزتها لا تكون إلا إذا كان لدى تلك الأمة العدة الضرورية والقوة اللازمة للأخذ بأسباب هذه القوة والمنعة، فإذا اجتمعت القوة المادية والروحية فى أمة ملكت العالم. لقد جاء الإسلام فجعل القوة الروحية تنبع من الإيمان بالله عز وجل، ثم لما كانت أهم عناصر القوة المادية هى الشباب المجاهد، لذلك دعا رسول الله ﷺ أمته إلى التناكح (الزواج) والتناسل والتكاثر، وإيجاد الأبناء الصالحين الأقوياء والمجاهدين العاملين، الذين يدافعون عن هذه الأمة ويحمون البلاد من العدوان، وينشرون هذا الدين. قال ﷺ : «**تناكحوا تناسلوا فإنى مكاثر بكم الأمم يوم القيامة**» (رواه البيهقى).

وندد الرسول ﷺ **بالمعرضين عن الزواج فقال: «من رغب من سنتى فليس منى ، وإن سنتى النكاح، من أحبنى فليسن بسنتى»** (رواه الإمام أحمد فى المسند). وروى البخارى ومسلم عن أنس رضي الله عنه : «جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبى ﷺ يسألون عن عبادة النبى ﷺ ، فلما أُخبروا

بها كأنهم تعالوها. فقالوا: وأين نحن من النبى ﷺ قد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم أما أنا فأصلى الليل أبدًا. وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر. وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدًا. فجاء رسول الله ﷺ فقال: «**أنتم الذين قلتم كذا وكذا، أما والله إنى لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكنى أصوم وأفطر، وأصلى وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب من سنتى فليس منى**».

وقد أخبر النبى ﷺ، بأن العُزَّاب هم شرار الناس وأراذل الموتى فقال فى الحديث الذى رواه أبو ذر ﷺ: «**شراركم عزابكم: وأراذل موتاكم عزابكم**»[1].

(رواه أحمد فى المسند)

لأن العُزَّاب هم أكثر الناس شذوذًا واستهتارًا بالقيم من المتزوجين، وذلك لأن الشر والإثم أقرب إليهم من الآخرين بدافع من خلوهم من المسئوليات وافتقارهم إلى ما يشبع فيهم الغريزة المعطلة والعاطفة المكبوتة. ونادرًا ما تتوفر فيهم الاستقامة كما تتوفر فى المتزوج، وذلك لأن

(١) ضعفه الألبانى فى ضعيف الجامع (٣٣٨٨).

الأعزب مهما استقام وصام وصلى فإن اشتغاله بمقاومة شهواته ووسواس شيطانه يصرفه عن الإقبال على الله ولو بمقدار، ويشوش عليه صفاء نفسه ولو فى بعض الأحيان.

قال ﷺ : «**ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد فى سبيل الله، والمكاتب الذى يريد الأداء ، والناكح الذى يريد العفاف**»
(رواه البيهقى)

والزواج شطر الإيمان ونصف الدين، فقال ﷺ :«**إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف الدين فليتق الله فى النصف الباقى**»[١] (رواه البيهقى).

وعن أبى سعيد الخدرى رضي الله عنه قال:«جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ فقالت: يا رسول الله ذهب الرجال بحديثك، فاجعل لنا من نفسك يوما نأتك فيه تعلمنا مما علمك الله، فقال ﷺ : «**اجتمعن يوم كذا، فى موضع كذا..**» فاجتمعن فأتاهن النبى ﷺ فعلمهن مما علمه الله، ثم قال: «**مامنكن من امرأة تقدم ثلاثة من الولد إلا كانوا لها حجابا من النار**»، فقالت امرأة: «واثنين»؟ قال رسول الله

(١) حسن: صحيح الجامع (٤٣٠).

ﷺ : «**واثنين**». (رواه البخارى ومسلم)

وإذا افتـقد الأبوان أبناءهما فى حيـاتهما، فصـبرا على قضاء الله، فـإن لهما أيضًا جزيل الأجـر، ورفيع الدرجة. فقد روى معاذ بن جبل رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : «**ما من مـسلمين يُتـوفى لهمـا ثلاثة من الولد إلا أدخلهمـا الله الجنة بفـضل رحمتـه إياهم**»، قالوا: يارسول الله أو اثنان؟ قال: «**أو اثنان**»، قـالوا: أو واحد؟ قـال: «**أو واحـد**» ثم قال: «**والذى نفسى بيده إن السقط ليـجر أمه بسريره إلى الجنة إذا احتسبته**».

فهم السلف الصالح للزواج

يقول عـبد الله بن عـباس: «تزوجوا فإن يومًـا مع التزوج خير من عبادة ألف عام». ويقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه وهو مطعون: «زوجـونى فإنى أكره أن ألـقى الله - تعالى- عـازبًا». وهذا أمـير المـؤمنين، عـمـر بن الخطاب رضي الله عنه يقـول: «لا يمنع من الزواج إلا عـجـز أو فجـور». وهذا أحمد بـن حنبل رحمه الله تزوج فى اليوم التـالى لوفاة أم ولده «عبد الله» وقال: (أكره أن أبيت عازبًا).

اختيار الزوجة

قال رسول الله ﷺ : **«تنكح المرأة لأربع: لمالها وجمالها وحسبها ودينها فاظفر بذات الدين تربت يداك»**

(رواه البخارى ومسلم وأبو داود)

فالإسلام دين المروءة العالية، والخلق الرفيع يوجب أن يكون الزواج مؤسسًا على طلب الصفات الكريمة، والمعانى الجميلة والخلق الطيب.

ويقول ﷺ : **«ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله عز وجل خيرًا له من زوجة صالحة إن امرها أطاعته، وإن نظر إليها سرته، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها حفظته فى نفسها وماله»** (رواه ابن ماجة). وقال ﷺ : **«لا تزوجوا النساء لحسنهن فعسى حسنهن أن يُرديهن (يهلكهن)، ولا تزوجوهن لأموالهن فعسى أموالهن أن تطغيهن، ولكن تزوجوهن على الدين، ولأمةٌ سوداء خرماء** (مخرومة الأذن) **ذات دين أفضل»**

(رواه الطبرانى)

* * *

من أغراض الزواج

تحرى المرأة الودود الولود

لقـد دعا الإسلام اتبـاعه إلى أن يـتحروا فى زواجـهم الودود الولود التى ليس لديها مـانع من الإنجاب ومسـتعدة لأداء رسالة الأم أما المرأة غـير الولود فإن هناك من يرغب فيها ممن لديه أولاد. وذلك لأن الحرص على كثرة النسل من أغـراض الزواج وهو من عوامل القـوة للأسرة والأمـة المسلمة.

قال تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف].

تفضيل الأبكار

عن جـابر ﷺ قـال: قـال رسـول الله ﷺ: «**هل نكحت**»؟ قلت: نعم، قال: «**أبكر أم ثيبًا**»؟ قال: ثيـبًا، قال: «**فهلا بكرًا تلاعـبها وتلاعبك**». قلت يارسول الله قتل أبى يوم أحـد، وترك تسع بنات فكرهت أن أجـمع إليـهن خرقاء (جاهلة بأعمال البيت) مثلهن، ولكن امرأة تمشطهن وتقوم عليـهن، فقال: «**أصبت**». وزاد الشيخـان البخارى ومسلم على رواية الترمذى هذه: «**وتضاحكهـا وتضاحك**»،

(فى أخرى «**بارك الله لك**») وفى رواية: «**فأين أنت من العذارى ولعابها**».

حجاب المرأة

طلب الإسلام المرأة بالحشمة فى ملابسها أمام الأجانب، ومواصفات الملابس المحتشمة كما يلى:

١- أن تغطى جميع بدنها، وهناك خلاف فى إبداء الوجه والكفين .

٢- أن يكون الثوب كثيفًا لا يشف عما تحته، كالنايلون والشيفون.

٣- أن لا يكون زينة فى نفسه ملفتًا للأنظار.

٤- أن لا يكون ضيقًا يحدد الأعضاء ، ويبرز المفاتن، ويثير الغريزة.

٥- أن لا يكون فيه تشبه بالرجال.

إن سفور المرأة هو الذى يهيج الوقاحة فى الرجال، أما حجابها الذى يبدى حياءها وحشمتها ووقارها وتقواها، فهو الذى يبعث الرجال على احترامها، وعلى الأدب والأخلاق فى سلوكهم ويدفعهم على التصون

والعفاف فى أنفسهم. والفتاة المحجبة المتمسكة بآداب دينها، العابدة لربها، الله راض عنها، والرسول راض عنها، والمؤمنون الصادقون ينظرون إليها نظر الإجلال والاحترام والتكريم لا نظر الاحتقار والازدراء. ولا تسمعى أختى المسلمة لدعاة السفور والانحلال والفجور من أذناب الغرب والعلمانيين الذين يريدون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا ويريدون أن يشبعوا عيونهم النهمة من النظر المحرم. ولتحذرى أن تقولى إننى غير مقتنعة بالحجاب لأن هذا القول يخرج من الملة والعياذ بالله. لأن معنى عدم الاقتناع يحمل أحد معنيين إما أنك منكرة لنصوص القرآن والسنة الآمرة بالحجاب وهى معلومة من الدين بالضرورة مثل قوله تعالى: ﴿**وليضربن بخمرهن على جيوبهن**﴾ (أى فتحة القميص)، وقوله تعالى: ﴿**يدنين عليهن من جلابيبهن**﴾ [الأحزاب] أى يسترن جسدهن كله. وأما أنك تقرين بهذه النصوص ولكنك ترين الحق فى غيرها وترين هَدْى غير المسلمين خيرًا من هدى الله ورسوله نربأ بك عن ذلك.

غشاء البكارة

غشاء البكارة هو غشاء رقيق يصل ما بين الأعضاء التناسلية الخارجية (الفرج) وبداية الأعضاء التناسلية الداخلة (المهبل) وهو غشاء رقيق يوجد بين الشفرين الكبيرين والصغيرين من ناحية وقناة المهبل من ناحية أخرى، ويوجد على مسافة سنتيمترين أو ثلاثة سنتيمترات من الفتحة الخارجية للجهاز التناسلى. ويعتبر هذا الغشاء بمثابة الحارس على المهبل، وهو الدليل على عدم حدوث اتصال جنسى كامل قبل الزواج، والدليل على بكارة الأنثى وعذريتها.

وهذا الغشاء غير كامل، بمعنى أنه ليس مسدودًا سدًا تامًا، بل توجد به فتحة أو أكثر من فتحة للسماح بمرور دم الحيض من رحم البنت إلى الخارج بعد وصولها إلى سن البلوغ.

أشكال غشاء البكارة:

وتبعًا لشكل هذه الفتحة يتم تسمية الغشاء. فإما أن يكون بالغشاء فتحة واحدة دائرة (مستديرة) فيسمى هذا

الغشاء باسم: الغشاء الحلقى أو (الدائر).

وأما أن تكون هذه الفـتحة مـسننة (مشـرشرة) أو يكون الغشاء نجميا (تكون فتحته على شكل نجمة) وهكذا.

وقد توجد أكـثر من فتحة واحدة فى الغـشاء، قد تكون فتـحتان بالغـشاء. أو أكثـر من فتحـتين فـيسمى غـرباليا (كالـمصفـاة)... وهكذا فإن الفـتحـة التى يمر منـها دم الحيض عبر الغشاء يتم من شكلها تسمية الغشاء.

ممارسة الرياضة وغشاء البكارة

قـد تـسـأل الفـتــاة فى حيــرة وقلق: هل تؤثر الألعـاب والتمرينات الرياضية على سلامة غشاء البكارة؟.

والإجابة: إن غشاء البكارة لا يتأثر بالمرة بأداء التمرينات الرياضية الـمختلفة، حتى التـمرينات القوية التى تمـارسها البنات.

والفـتاة الرياضــية تتســم بمرونة العـضلات والأنســجة والمفـاصل بما فيـها أنسجة الغـشاء. والحالات البـسيطة والقليلة التى يمكن أن تؤثر عـلى غشاء البكـارة ليست إلا عندما تسقط الفتاة علـى جسم مدبب أو آلة حادة فى إتجاه

المهبل. إذن الخطر هو من الجلوس على أشياء مدببة أو حادة، ولا خوف من ممارسة الرياضة بأنواعها والجرى، المشى، وركوب الخيل، الدراجات.

تأثير العادة السرية على غشاء البكارة

تختلف طرق ممارسة العادة السرية من فتاة لأخرى، وإن كانت جميعها تهدف إلى الإثارة والاستمتاع. فالفتاة التى تلجأ لادخال جسم غريب قد تصيب غشاء البكارة بشئ من التمزق. وقد يحدث ذلك أيضا إذا استخدمت الفتاة إصبعها لنفس الغرض بطريقة عنيفة محمومة بالرغبة. ولكن الغشاء إذا لم يتمزق فقد يتسع مع تكرار إدخال الإصبع أو جسم غريب، بذلك تقل فرصة ظهور الدم عند الاتصال الجنسى بعد الزواج وتكون الفتاة موضع شبهة.

كيفة تمر ليلة الزفاف
بسعادة وسلام

لابد أن يتصرف الزوج بلباقة ومودة لكى تمر ليلة الزفاف بأمان وسلام.. وكم من زيجات كثيرة كتب لها النجاح بسبب التصرف السليم من الزوج فى الليلة الأولى

للزواج.. وكم من زيجات انتهت إلى الفشل الذريع بسبب رعونة الزوج وجهله وتسرعه فى الليلة الأولى.

بعد فض الغشاء يجب أن يتجنب الزوج اتصال جنسى آخر فى هذه الليلة فإنه من المألوف أن هناك جروحًا عضوية بسيطة تحدث فى الأعضاء التناسلية للأنثى، وتختلف درجة هذه الجروح من سيدة إلى أخرى، يضاف إلى ذلك أن هناك آلامًا قد تنتج عن أول اتصال بين الزوجين، وتختلف هذه الآلام من سيدة إلى أخرى أيضًا، فقد تكون حرقانًا فى الأعضاء التناسلية يستمر لعدة أيام، أو يكون إحساسًا بحدوث نوع من التمزق. وتزول هذه الآلام حسب الاستعداد النفسى للزوجة، وحسن تصرف الزوج، ومن المعلوم أن السيدات العصبيات يزداد إحساسهن عن غيرهن من الهادئات بهذه الأعراض، وهذا لما يتصورنه من المخاوف والتصورات غير الحقيقية عن ليلة الزفاف. إن عجلة الزوج وخروجه عن التصرفات الهادئة وقيامه بعملية فض الغشاء بصورة عدوانية قد تؤدى إلى جروح بالغة بالجهاز التناسلى للمرأة. والأولى أن

تكون المودة والمحبة هى التى تظلل هذه الليلة الأولى بدلاً من الافتراس والعدوانية والرعونة.

خطورة العنف فى ليلة الزفاف :

إن إصابة الزوجة بالجروح البالغة فى الليلة الأولى نتيجة رعونة الزوج وعدم ملاطفته وتهدئته لها قد يؤدى إلى شعورها بالألم أثناء الاتصال الجنسى بصورة دائمة فيما بعد. بل يؤدى إلى كراهيتها لزوجها لاعتقادها أنه لا يريد سوى الاستمتاع فقط حتى ولو كان هذا الاستمتاع لا يتم إلا بافتراسها والاعتداء عليها بقسوة. إن على الزوج أن يلاطف زوجته بقدر الإمكان ولا يبدأ فى الاتصال الجنسى فى الليلة الأولى إلا بعد أن تستسلم له تماما، خاصة إذا لم يكن بينه وبينها تعارف سابق وفترة خطوبة طويلة. إن الخوف والأوهام وما سمعته العروس مما سيحدث لها فى هذه الليلة يجعلها فى حالة من الخوف والرعب من اللقاء الجنسى، ويجب على الزوج أن يكسر هذا الخوف بمودته وملاطفته لا أن يعمل على زيادته بتسرعة وغلظته.

الخوف من التجربة الجنسية الأولى:

خوف العروس من التجربة الجنسية الأولى أمر طبيعى، لكنه يصبح غير طبيعى إذ استبد بها، وحال دون حدوث الاتصال الجنسى على مدار ليالى شهر العسل. والمرأة الخائفة يصعب جماعها بل قد يستحيل، حيث ينعكس أثر هذا الخوف على حالة المهبل، فيحدث ما يسمى تشنج المهبل، وهى حالة يحدث بها انقباض شديد لا إرادى لعضلات المهبل حول فتحته الخارجية، كتعبير جسمانى عن الخوف أو الرفض النفسى للجماع. وحالة التشنج هذه تزول مع استكمال الإيلاج، لكنها قد تستمر فى بعض السيدات طوال فترة الجماع مع استمرار الألم والتوتر. وقد تمنع تمامًا حدوث الاتصال. ولكن لماذا هذا الخوف الزائد من الجماع؟ من هذه الأسباب المسببة لهذا الخوف اعتقاد الفتاة الخاطئ بأن الاتصال الجنسى شىء مفزع أو بغيض مما يجعلها تتوقع أن يكون الإيلاج شديد الإيلام.

والإسلام يرتب ثوابا على جماع الزوج لزوجته يقول الرسول ﷺ : «**وفى بضع أحدكم صدقة**» قالوا: يا رسول الله

أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها صدقة؟ قال: «**أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه وزر**»؟ قالوا نعم. قال: «**كذلك إذا وضعها في حلال كان له بها صدقة**».

نصائح للعروسين
فى ليلة الزفاف

١- يجب على الزوجة فى ليلة الزفاف أن لا تتصرف أى تصرف يوحى لزوجها بأنها تهزأ منه وأنه غير جدير بها أو غير مناسب لها.

٢- يجب أن تحفظ العروس أسرار زوجها، فلا تنقلها إلى أقاربها أو أقاربه.

٣- يفضل أن تكون أول أيام الزواج بعيدة عن إزدحام الأقارب.

٤- على الأهل ألا يتدخلوا فى الخصائص الدقيقة لبداية الحياة الزوجية فيسألون العروس وينصحون العريس، فهذا يزيد القلق ويؤدى إلى الفشل.

٥- يجب أن تقنع الزوجة زوجها بأنه فى كامل قوته الجنسية إذا تعرض للفشل لا أن تكون معول هدم

بمعايرته بفشله.

٦- إذا فشل الزوج فى أول محاولة يجب أن لا يحاول تكرار اللقاء فى نفس الليلة.

٧- يجب التمهيد للقاء بين الزوجين بالمداعبات والملاطفات.

كيف يتم فض الغشاء فى ليلة الزفاف

من أخطر وأسوأ العادات التى لا تزال موجودة فى بعض الأوساط عادة فض غشاء البكارة بالأصبع، وهى عملية مؤلمة وقاسية وخطيرة على الزوجة، فقد تسبب نزيفًا شديدًا للعروس يتطلب إجراء جراحة عاجلة لوقفه، وينتج النزيف عن تهتك الجهاز التناسلى بفعل أصبع الزوج عند إجرائه لفض الغشاء بهذه الطريقة البشعة، كما أنه يسبب صدمة عصبية وآلامًا نفسية للعروس ليلة زفافها لا تفارق خيالها طول عمرها.

والصواب ترك هذه العادة الممقوتة والطريقة المذمومة، وترك الحرية للزوجين لفض الغشاء بالاتصال الجنسى

الطبيعى (الجماع) وبتأن وبلا استعجال. إن الصعوبة التى يواجهها بعض الأزواج فى فض الغشاء يكون سببها إما الجهل بالتركيب العضوى للمرأة ومكان المهبل ومكان غشاء البكارة، أو يكون سببه التوتر والخوف الذى يصاحب هذه العملية مع ما يشاع ويتردد من أوهام حول ليلة الزفاف الأولى وهو ما يزرع الخوف والرعب فى قلب العروسين معًا.

وجدير بالذكر أن امتناع العروس عن زوجها ليلة الزفاف قد يدفعه لفض الغشاء بالأصبع، بل إن بعض الأزواج يأتى بنساء توثق العروس وهذا نتيجة امتناعها وشدة خوفها. والواجب على الزوج أن يتودد إلى عروسه قدر الإمكان ويزيل خوفها حتى لا يلجأ إلى طريقة الأصبع هذه، بل إن الإسلام أمر الرجل أن يلاطف عروسه ويقدم لها شرابًا ويصليا معًا ركعتين ويضع يده على رأسها ويدعو فيقول اللهم إن أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه. وهذه الزوجة التى غادرت منزل والديها ثم أصبحت معه فى عالم آخر جديد وحياة

أخرى جديدة. يجب أن يشعرها الزوج بمودته ومحبته وملاطفته، خصوصًا فى هذه الليلة التى ترهبها وتخشاها كل فتاة عليه أن يتدرج معها فى رفع الكلفة وأن يداعبها كثيرًا.

من أسباب عدم نزول دماء ليلة الزفاف

هناك حقيقة صارخة وهى أن من العذارى لا ينزل منهن دم أثناء الخلوة الأولى (ليلة الزفاف - ليلة البناء). وهذا فى الواقع يرجع إلى أسباب عديدة منها:

١- أحيانا لا تكون فتحة الغشاء دائرية إنما تكون متموجة منتظمة وأوسع من الفتحة العادية، وهذا معناه أنه يتم الجماع عبر هذه الفتحة الواسعة دون أن يتمزق الغشاء، وبالتالى لا ينزل دم.

٢- هناك نوع من غشاء البكارة وهو الغشاء المطاط الذى يسمح بالإيلاج دون ألم ودون نزول دم، وهذا النوع لا يتهتك ويبقى سليمًا حتى موعد الولادة، وبنزول رأس الجنين يتهتك الغشاء.

٣- فى حالة الغشاء السميك الذى لا يتهتك بسهولة.

٤- فى حالات نادرة جدًا يوجد قصور خلقى، فلايوجد غشاء أصلاً.

٥- هناك أسباب أخرى، فقد يكون الغشاء قد تهتك بالفعل نتيجة ممارسات وأعمال قامت بها الفتاة قبل الزواج، لمحاولتها فحص بكارتها بنفسها وبأصابعها، أو إدمانها العادة السرية بإدخال أصابعها والعبث فى المهبل، أو إدخال أشياء داخل المهبل، أو سقوطها على أجسام حادة، أو استعمال الدش المهبلى دون استشارة وإشراف الطبيب إلى غير ذلك.

أوضاع فض الغشاء:

١- وذلك بالنوم على الظهر مع لصق الفخذين المفتوحين إلى الصدر مع رفع الساقان لأعلى.

٢- أن تعلو المرأة الرجل النائم على ظهره، وتقوم هى بالإيلاج.

٣- وهناك أوضاع أخرى. وجدير بالذكر أن هناك غشاء سميك لا يصلح فضه إلا بالتدخل الجراحى، وهناك الغشاء المرن الذى لا يتمزق بالجماع.

شهر العسل

شهر العسل كما هو معروف هو الشهر الأول من شهور الزواج وهذا الشهر إذا مر بسلام وسعادة وحب كان له أعظم التأثير على سعادة الزوجين واستمرار الحياة الزوجية ودوامها ومقاومتها للعواصف. إذا كان الحب والتفاهم والمودة والرحمة يظللان الزوجين ويرفرفان عليهما كان هذا الحب والود والتفاهم هو سفينة النجاة والنجاح.

نصائح مهمة فى شهر العسل:

نتيجة لكثرة الجماع فى الأيام الأولى للزواج تحدث التهابات فى المثانة، وتنشأ هذه الالتهابات من تهيج المثانة الناتج عن كثرة الجماع، ويصيب التهاب المثانة الإناث بدرجة أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فى الأنثى قصيرة ومكشوفة للخارج وتكثر التهابات المثانة بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول، وتسمى التهابات شهر العسل.

الوقاية من التهابات شهر العسل:

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم

أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفـيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل حمام دافئ ، فـتجلس العروس فى ماء دافئ - وليس ساخنًا- مضاف إليه أحد المطهرات أو عمل دوش مهبلى.

معتقدات خاطئة فى بداية شهر العسل

تتردد معتـقدات كثيرة عن الزواج والعلاقـة الزوجية فى بداية شهر العسل، ومعظم هذه المعتقدات خاطئة ومغلوطة بالمرة، وفيما يلى أشهرها:

١- أن الجـرح الناتج عن فض غـشاء البكـارة خطير جـدًا ويجب استـعـمـال وسـائل عـديدة لتـلافى خطورته كالمطهرات القوية واستعمال الماء الساخن فى التشطيف المهبلى.. وهذا أمر مبالغ فيه، ولا مبرر له، ولا يجب الخوف منه إلى هذه الدرجة ، بل فـقط مطهرات عادية وفى مـاء دافئ مع إتبـاع أسلـوب النظافـة الصـحى والصحيح.

٢- أن العلاقة الزوجـية (اللقاء الجنسى) بعـد فض الغشاء يجب أن تزيد حتى لا يلتحم الغشاء مرة أخرى.

٣- أن نزول الدم الغزير نتـيجة فض الغشاء أمـر يحتاج إلى مـقويات وفـيـتامـينات عـديدة وأغـذية دسمـة لتعويض الفاقد من هذا الدم. وهذا خطأ أيضًا، فإن كمية الدم التى تنزل نتيـجة فض الغشاء غالبًا لاتزيد عن بضع قطرات بسيطة لا تستوجب كل هذا الخوف والقلق.

خطورة جماع الحائض

فى أحـد الأبحـاث العلمـيـة وجد أن نسـبـة ١٥٪ من السيدات كـانت لهن علاقة جنسية مع أزواجـهن أثناء فترة الحيض.

واللقاء الجنسى أثناء فـترة الحيض ممنوع تمـامًا ويجب الابتعاد عنه، فالمرأة أثناء الحيض تكون معرضة للكثير من الأمراض التناسلية، والإفراط فى الشهوة أثناء الحيض يعتبر من أقوى الأسـباب المـؤدية إلى التهاب المـبيض وأحـيانًا تؤدى إلى العقم.

التحذير من الإسراف فى الجنس خلال شهر العسل

الاعـتـدال فى كـل شىء مطلوب وهـو أفـضل من الإفراط . . ، فننصح العـروسين بعدم الإسراف فى الجـماع فى أيام الزواج الأولى والسير على المعدل الطبيعى الملائم لكليهما فى حدود الاعتدال.

أما الاستغـراق فى ممارسة الجنس ويوميًا أو لأكثر من مرة فى اليـوم فهذا يؤدى إلى إرهاق الـزوجين، ولا يمكن أن يدوم مثل هذا اللقـاء وبمثل هذا المعدل خـاصة عندما يكبر الزوج وتبدأ قدرته الجنسية فى الانخفاض.

خرافات ومعتقدات خاطئة عن الجنس

تتردد الكثير من الخرافات والمعتقدات عن الجنس ومن كثرة تكرار ترددها أصبحت وكـأنها واقع مؤكد لدى العديد من الجنسين، وهنا وجه الضرر، وأهم هذه المعتقدات:

١- **تعـدد مـرات اللقاء الجـنسى فى الليلة الواحـدة يؤدى إلى حمل التوائم:** وهذا خطأ، ويندر حدوثه، فالمبيض لدى

الأنثى لا يفرز سوى بويضة واحدة فى الشهر، ومن النادر أن يفرز أكثر منها.

٢- **كثرة المعاشرة الزوجية تضعف القلب والبصر**: هذا غير صحيح إلا إذا كان الشخص أصلاً مصابًا بمرض فى القلب أو الصدر، أما الشخص الطبيعى السليم فإن المعاشرة لا تضره إذا كانت فى الحدود المعقولة وفى حدود إحتماله.

٣- **طول الذكر يزيد درجة الاستمتاع**: وهذا أيضا خطأ، فطول العضو ليس دليلاً على القوة والكفاءة الجنسية، فالمهم قوة الانتصاب والتحكم فى القذف، وهذا هو العامل المهم فى الإشباع الجنسى لدى الرجل والمرأة.

٤- **المنشطات والدهانات مهمة وضرورية فى الجماع**: وهذا غير صحيح فهناك أضرار لهذه المواد والعقاقير وضررها أكثر من نفعها.

٥- **الاعتقاد بأن الرجل هو قائد اللقاء وحده**: والصواب أن للزوجة دورًا إيجابيًا أيضًا مع الرجل من أجل سهولة اللقاء وتحقيق قدر كبير من الاستمتاع والرضا النفسى.

هؤلاء المرضى ممنوعون من الإفراط الجنسى

إذا كنا نحذر الأصحاء من خطر الإفراط فى الممارسة الجنسية على صحتهم، فإن المرضى من باب أول ممنوعون من هذا الإفراط والإسراف حتى لا تحدث لهم مضاعفات وأخطار ضارة، فمن هم هؤلاء المرضى:

١- مرضى القلب:

فى حالات روماتيزم القلب كضيق الصمام الميترالى فإن الإفراط يؤدى إلى احتقان الرئتين وحدوث أزمة قلبية شديدة قد تؤثر على حياة المريض، وتساعد على تدهور حالته بسرعة وحدوث هبوط فى القلب لديه، وكذلك حالات هبوط القلب.

٢- مرضى الذبحة الصدرية وجلطة الشريان التاجى:

فى حالات الذبحة الصدرية فإن ممارسة الجنس قد تؤدى فى كثير من الأحيان إلى حدوث أزمة أو آلام شديدة تزول بعد التوقف وتشتد أثناء العملية الجنسية.

٣- مرضى هبوط الجهاز التنفسى والربو:

فى مثل هذه الحالات ربما تحدث أزمة ربوية نتيجة الإفراط فى ممارسة الجنس أو نتيجة لطول مدى العملية الجنسية.

٤- مرضى السكر:

للسكر تأثير ضار على الكثير من أجهزة الجسم ومنها الجهاز التناسلى إذ أن كثيرًا من حالات السكر تقترن بضعف جنسى شديد خصوصًا إذا كانت الإصابة فى سن الطفولة أو الشباب نتيجة لالتهاب الأعصاب الخاصة بالانتصاب.

٥- مرضى هبوط الكبد وتليفه:

تؤدى أمراض تليف الكبد إلى هبوط فى القوة الجنسية ربما يؤدى إلى الضعف الجنسى أو التوقف النهائى عن ممارسة الجنس.

٦- مرض هبوط الغدة الدرقية أو الغدة فوق القلوية أو الغدة النخامية:

إن هذا الهبوط يؤدى حتمًا إلى الضعف الجنسى مثله

مثل مرضى هبوط الكلى المزمن وتسمم البولينا. . ، مما يجعل الشخص غير قادر على ممارسة الجنس.

الأحلام الجنسية (الاحتلام)

الاحتلام ليس قاصرًا على الذكور فقط، بل هو ظاهرة تشمل الفتيات أيضًا. . والاحتلام هو الأحلام الجنسية، فقد ثبت أن الأنثى يمكن أن تحلم حلمًا جنسيًّا لدرجة بلوغ النشوة وما يتبعها من وجود إفرازات مهبلية شاهدة على ذلك عند الاستيقاظ وثبت أيضًا أن الإحساسات المصاحبة للحلم الجنسى تشابه تمامًا ما يحدث فى نفس الظروف أثناء اليقظة وبنفس الأسلوب المميز لكل شخص.

أسباب الحلم الجنسى:

الاحتلام ظاهرة طبيعية تصاحب مرحلة البلوغ، يساعد عليها الحالة النفسية للفتى أو الفتاة والتى يكون فيها الذهن مشغولاً بمطالب الجنس نتيجة كثرة قراءة الروايات الغرامية المثيرة، أو تخيل المشاهد والمواقف الجنسية، أو النوم على الظهر، أو تناول بعض الأطعمة الحريفة المملوءة بالبهارات، أو حدوث احتكاك بين الملابس وبين الأعضاء

التناسلية، أو احتقان فى الحوض نتيجة للنوم والمثانة ممتلئة بالبول مما يجعلها تضغط على عنق الرحم فى الأنثى.

العادة السرية

إن عددًا كبيرًا من الرجال قد زاولوا هذه العادة السيئة فى وقت ما من حياتهم، ويكون ذلك غالبًا حول سن البلوغ، حيث يكون الإفراط فى مزاولة هذه العادة فى أول مراحل البلوغ، ثم تقل تدريجيًا قرب فترة الزواج، حتى تتوقف تمامًا عند الزواج. وتعتبر هذه العادة السيئة وسيلة لإشباع الرغبة الجنسية قبل الزواج، ولا تعتبر نوعًا من أنواع الشذوذ الجنسى.

الحكم الشرعى للعادة السرية

ذهب جمهور العلماء إلى أن العادة السرية حرام، وقد ذهب إلى ذلك شيخ الإسلام ابن تيمية فى مجموع الفتاوى (١٠/ ٥٧٣)، (٣٤/ ٣٢٨) وأفاد بأن هذا هو رأى جمهور العلماء ، وهو أصح القولين فى مذهب الإمام أحمد رحمه الله.

أضرار العادة السيئة:

١- الضغط على العضو الذكرى أثناء هذه العادة يفوق الضغط اللازم للجماع الطبيعى، وعليه فإن الشاب المدمن للعادة السرية لا يشعر باللذة من الجماع الطبيعى كتلك التى تصاحب العادة، بينما الشاب العادى يستمتع كثيرًا بحياته الزوجية الطبيعية.

٢- هناك أعراض نفسية لصاحب هذه العادة وصراع نفسى مستمر وشكوى من النسيان وعدم القدرة على التركيز والصداع والشعور بالخمول، والكآبة والانطواء والبعد عن المجتمع والضعف العام وضعف الشخصية.

٣- إن الإفراط فى ممارسة هذه العادة يؤدى إلى احتقان بالجهاز التناسلى مما يسبب ألمًا بالخصيتين أثناء التبول، وربما يؤدى ذلك إلى ظهور دم بالمنى.

الدورية الشهرية ومتاعبها

تفرز غدد الرجل التناسلية بدون انقطاع عددًا لا يحصى من الحيوانات المنوية بينما جسم المرأة لا يعطى إلا بويضة واحدة فى الشهر، ويحدث هذا التبويض بانتظام تام فى

كل ٢٨يومًا من حياة المرأة البالغة الصحيحة الجسم. تنطلق بويضة مصحوبة بكمية من سائل دموى لتخرج من أعضاء جسم المرأة التناسلية وتسمى هذه الدورة بالحيض أو الطمث، وما الحيض إلا علامة أو دليل على انتهاء الدورة الشهرية.

وللدورة الشهرية مراحل أربع:

ففى الأسبوع الأول الذى يعقب الحيض تنضج بويضة فى أحد المبيضين، وفى الأسبوع الثانى وغالبًا فى اليوم الحادى عشر والثانى عشر من الدورة الشهرية تنطلق البويضة من المبيض، دون أن تشعر بإنطلاقها أغلب النساء، بينما يلاحظ بعضهن نوبات خفيفة ترافق هذا الانطلاق تنتابهن فيما بين الحيضة. وفى الأسبوع الثالث تسير البويضة فى مسالك المرأة التناسلية لتلاقى مصيرها، فإما أن تلقح فتعشش فى الرحم لتكون خليقة جديدة، وإما أن ترمى فى الأسبوع الرابع كنفاية لا قيمة لها ويصحب خروجها سيلان دماء الحيض.

هل دم الحيض سام ؟

ثبت حديثًا أن المفرزات الوقتية، وحصيلة الحيض لبعض السيدات تحوى مواد سامة سميت بالسموم الطمثية وأن دم الطمث يحوى الزرنيخ واليود والفوسفور والمنجنيز، فهو طرح للفائض من بعض المواد والسموم ووسيلة لتنظيف المرأة وتخليصها من الشوائب والسموم، وأن الأعراض التى تنتابها أثناء الطمث لتدلنا على حدوث تسمم داخلى ذاتى فى جسمها.

اضطرابات الدورة الشهرية

فى الغالب أثناء فترة البلوغ تضطرب الدورات الشهرية الأولى نتيجة لعدم حدوث أو لعدم انتظام التبويض فتقلق البنت وتبدأ المشاكل النفسية. ويلاحظ أيضًا اضطراب الدورة الشهرية للبنات وحدوث النزيف الرحمى مع قرب الامتحانات نتيجة زيادة الإجهاد النفسى والبدنى فتضطرب الدورة الشهرية وتزداد حدتها بعدم الراحة وكثرة الإجهاد..

آلام أخرى:

يصاحب الدورة صداع شديد لدى بعض الفتيات وكذا

آلام فى الأسنان وإنخفاض القدرة على السمع والنظر. .
وقد يصاحب الدورة الشهرية عسر هضم والسبب يرجع إلى حدوث حساسية شديدة فى المعدة. والمعروف أن الوسط المهبلى يميل إلى الحموضة، وهذه الحموضة تعمل على قتل الميكروبات وحماية الجهاز التناسلى من الالتهابات، أما أثناء الحيض فإن عنق الرحم ينفتح لكى تنزل دماء وسوائل الحيض، فتتعادل حموضة المهبل لأن الحيض قلوى التأثير بطبيعته، ويصبح الجهاز التناسلى معرضًا للالتهابات، والتى قد تمتد لتصيب المبيضين وقناة فالوب. . وبتكرار اللقاء الجنسى أثناء الحيض تتكرر الالتهابات وقد يحدث انسداد فى قناتى فالوب مما يؤدى إلى العقم.

صغر الثديين

تشكو معظم الفتيات فى سن المراهقة أو البلوغ من صغر الثديين والصدر الصغير هو المشكلة النفسية الكبيرة عند كل فتاة. وضمور الثدى نوعان:

أولا: النوع الأول يكون مصحوبًا بنمو جسمانى عادى،

وتكون الدورة الشهرية منتظمة.

النوع الثاني: ويكون مرتبطًا بانعدام الدورة الشهرية مع طول القامة أو قصرها.

ومن هنا ننصح الفتيات بالآتى:

١-إن صغر الثدى ليس دليلاً على نقص الأنوثة كما أن كبره ليس دليلاً على زيادتها.

٢-يجب على الفتاة أن لا تفكر فى حجم الثدى ما دامت دون الثامنة عشرة من العمر، وهو السن الذى تبدأ فيه عواصف البلوغ فى الاستقرار وتبدأ الهرمونات فى الهدوء والتوازن بالجسم.. بل يفضل أن لا تفكر الفتاة فى حجم الثدى ما لم تتزوج - لأن الثدى سيكبر حجمه بعد الزواج وسيكبر أكثر مع بداية الحمل.

٣-إن صغر الثديين لا يشكل أى ضرر أو قلق على أنوثة الفتاة مادامت الهرمونات متوازنة، بمعنى أن الحيض منتظم ولم يتأخر عن سن ١٨ من العمر، ولم ينبت شعر غزير فى الذقن والشارب للفتاة.

تكوين الثدى:

أهم مكونات الثدى من الناحية التشريحية هى:

١ - النسيج الغددى: ويتكون من غدد عقودية تفرز اللبن، ويرجع إليها أداء الوظيفة الأولى للثدى وهى إرضاع المولود (بعد الزواج والحمل والولادة).

٢- النسيج الدهنى: وهو النسيج الذى يعمل على إكساب الثدى شكله الدائرى البارز، والذى يؤلف معظم الوسادة اللبنية بالثدى.

٣- نسيج ليفى: يربط المفردات السابقة مع بعضها البعض.

تغطى غدة الثدى من الخارج بالجلد الذى ينتهى بحلمة الثدى، والتى توجد حولها هالة صغيرة أو ما يسمى بدائرة الحلمة.

الهرمونات وحجم الثدى:

إن نمو الثديين لا تسيطر عليه هرمونات الأنوثة فقط (هرمونات المبيضين) بل تتحكم فيها هرمونات أخرى كهرمونات النمو والأنسولين وهرمون الغدة الدرقية وهرمونات الغدد فوق الكلوية وبعض هرمونات الغدد

النخامية. ويرجع صغر حجم الثدى إلى حدوث اضطراب فى الهرمونات، فعندما يقل إفراز الهرمونات المنبهة لنمو خلايا الثديين فإنه يصبح حجم الثدى صغيرًا، وهناك حالات تسببها الأمراض المزمنة فى الجسم مثل مرض السكر وأمراض سوء التغذية والنحافة الشديدة. وبعد الفحص الجيد وتحديد سبب صغر الثدى يمكن علاج هذه الحالة.

جراحة لتكبير الثدى:

وتوجد وسائل جراحية لتكبير الثدى الصغير، يتم حقن مواد لا تتفاعل مع الجسم (كالسيليكون) داخل الثدى تحت الغدد اللبنية عن طريق فتحة صغيرة عند ثنية الثدى من أسفل فلا يمكن ملاحظتها.

تضخم الثدى

إن كبر حجم الثديين بشكل ملحوظ قد يؤدى إلى آلام نفسية، بل قد يؤدى إلى آلام فى الظهر نظرًا لكبر حجمه.

ويوجد نوعان من تضخم كبر حجم الثدى عند الأنثى:

١ - تضخم وكبر حجم الثدى عند الفتيات الصغيرات:

ويكون فى سنة ١٢-١٥ من العمر، وقد يكون التضخم فى الثديين معًا أو فى أحدهما فقط، ويرجع سبب هذا التضخم فى الحجم إلى ترسب كميات كبيرة من الدهون والأنسجة المحيطة بغدد الثدى.

٢- تضخم الثدى وترهله نتيجة تكرار الحمل والولادة: نتيجة لإفرازات هرمونية تفرزها المشيمة اعتبارًا من الشهر الثالث للحمل.

مشاكل تضخم الثديين:

الشعور بالآم فى الظهر نتيجة الثقل الكبير للثديين.. كما أن كبر حجم الثديين يسبب شعورًا نفسيًّا بالضيق نتيجة شكله الضخم الملفت، بالإضافة إلى بعض التغيرات فى السلسلة الفقرية للظهر.

ويجب هنا التميز بين زيادة حجم الثديين نتيجة تنبيه نمو النسيج الغددى للثديين وبين الزيادة الناتجة عن ترسب المواد الدهنية حول الثديين فى حالات السمنة وزيادة الوزن.

علاج تضخم الثدى:

فى الغالب يتم انقاص حجم الثدى إلى الحجم الذى

يتناسب مع الجسم بعملية جراحيـة (تجميل) يتم فيها إزالة كميات الدهون الزائدة والتى تسببت فى كبر حجم الثدى.

القوة الجنسية

لكى يؤدى الجسم وظيفته الـجنسية على الوجه الأكمل يجب أن تتوافر عدة عناصر منها:

١- لابد أن تكون الخصيـتان فى حالة طبيعيـة وسليمة من حيث:

أ - التركيب.

ب - من حيث إفراز المنى.

جـ - ومن أهم وظائف الخصية هـى إفراز الهرمونات التى تسـيطـر على القـوة الجنـسـيـة للرجل، وتـفـرز هذه الهرمونات بواسطة خلايا خاصة فى الخصيتين، فإذا قل هذا الهرمـون أو انعدم قلت أو انعدمت القوة الجنـسية للرجل.

٢- يجب أن يحدث الانتصاب بطريقة طبيعية.

كيـف يحدث الانتـصاب؟ إن الجهاز العـصبى هو الذى يتولى السيطرة على النشاط الجـنسى مثلما يسيطر على أى

نشاط آخر بالجسم. وفى الجهاز العصبى مركزان:

الأول: فى المخ.

والثانى: فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى.

والذى يحدث هو أنه عندما يثار الرجل فإن صورة الإثارة ترتسم فى المخ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسى فى المخ ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، والتى تقوم بدورها بإرسال التنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تنتفخ وتمتلئ بالدم فيحدث الانتصاب.

٣- إلى جانب ما سبق هناك عوامل مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها.

العامل النفسى: وهو عامل مهم فى القوة الجنسية، فلا يتم اللقاء على الوجه الأكمل بدون استقرار وهدوء نفسى ولا يتم إلا بوجود الحب والرغبة القوية بين الزوج وزوجته وأن يكون الحب هو أساس العلاقة بينهما. والمعروف أن المشاكل النفسية والاجتماعية والقلق والتوتر من أكبر

المعوقات لأداء الرجل لدوره المنوط به ، وتؤثر على قدرته الجنسية.

الغذاء:

الجسم السليم يحتاج إلى أغذية وعناصر ضرورية لأداء كافة الوظائف الحيوية على الوجه الأكمل بما فيها الوظيفة الجنسية، وإصابة الجسم بالضعف والهزال أو الأمراض التى تسبب له الضعف والهزال كلها تؤثر على القدرة الجنسية.

القدرة الجنسية والإنجاب

تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الإنجاب. فالقدرة الجنسية ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية وبيئية وإجتماعية. أما القدرة على الإنجاب فهى ترجع لعوامل أخرى - بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى:

أ- أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفى حالة طبيعية ، ولها نسبة معينة حتى يحدث الإخصاب.

ب- اعتبارات فى الزوجة منها: سلامة الرحم، والتبويض وقناة فالوب. ومن هنا فلا ارتباط بين القدرة الجنسية

والقدرة على الإنجاب.

١- فإن هناك أشخاصًا يتمتعون بالقدرة والكفاءة الجنسية العالية لكن لا يستطيعون الإنجاب.

٢-وإن هناك أشخاصًا ليست لهم قدرة جنسية عالية (ضعاف جنسيًا) إلا أنهم يستطيعون الإنجاب.

أشكال العجز الجنسى:

من أهمها:

١- عدم وجود الرغبة الجنسية مع شريكة الحياة، أو فقدان الرغبة بوجه عام.

٢- عدم القدرة على الانتصاب.

٣- عدم القدرة على استمرار الانتشار.

٤-عدم القدرة على القذف.

٥- القذف المبكر.

أسباب العجز الجنسى:

١- أسباب نفسية.

٢-الخجل والجهل.

٣-الإحباط بسبب الأمراض المزمنة.

٤- الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة.
٥- عدم الثقة بالنفس وشدة الخوف.
٦- القلق والتوتر والإرهاق.
٧- الربط فى اللاشعور بين صورة الزوجة والأم والأخت.
٨- الاعتقاد بأن ممارسة الجنس عمل عدوانى عنيف أو مقرر يؤدى إلى العجز الجنسى.

أسباب الضعف الجنسى

١- أمراض الحبل الشوكى، وأمراض المخ والمخيخ والشلل.
٢- التهابات الأعصاب بسبب مرض السكر أو إدمان الكحوليات أو نقص فيتامين B12. وسوء التغذية.
٣- مرض الخلية العصبية.
٤- اضطرابات الغدد الصماء.
٥- الأمراض التى تؤدى إلى الضعف والهزال كالدرن الرئوى والحمى المزمنة والأمراض الخبيثة والزهرى.
٦- بعض أورام قاع المخ.
٧- التوتر العضلى الصخورى.
٨- وجود قصور فى وظائف الغدة النخامية (الجاركلوية)،

أو الخصية أو البنكرياس.

٩- بعض العيوب الخلقية فى العضو ومجرى البول.

١٠- التهاب البروستاتا وتضخمها والحويصلة المنوية ومجرى البول.

١١- ارتفاع ضغط الدم.

١٢- انسداد الأوردة والشرايين المتصلة بالذكر.

١٣- الأورام والكسور فى الحوض.

١٤- بعض العمليات الجراحية فى الحوض أو إصابة العمود الفقرى.

١٥- بعض العقاقير والأدوية تؤثر على الأعصاب وبالتالى تؤثر على الرغبة الجنسية، كالكحوليات وأدوية العلاج النفسى والمهدئات وأدوية علاج الضغط والمخدرات والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب.

الشيخوخة وسن اليأس[١]

فى عام ١٨٥٠ كان متوسط العمر المنتظر للوليد الأمريكى الأبيض ٣٨ عامًا فبلغ فى عام ١٩٥٦ رقمًا

(١) الرجل والمرأة والجنس، د. جوزيف ج. كوفمان.

مذهلاً هو ٣ر٦٧عامًا. ولكن كان الذكر البالغ من العمر ٢٠ عاما فى عام ١٨٥٠ يستطيع أن يتوقع أن يعيش ٢٨ عاما أخرى وهو فى عام ١٩٥٦ يتوقع أن يعيش ٧ر٢١عامًا. أما الرجل الذى فى السبعين من عمره واحتمال بلوغه ٧٥عامًا فهو نفس الاحتمال القائم منذ مائة عام. وبالرغم من أن متوسط العمر المنتظر قد تضاعف تقريبًا فإن الأرقام تمثل فى الأغلب نجاحنا فى معالجة الأمراض عند الأطفال والصغار، وكلما زاد عدد الذين يعمرون منا حتى يصلوا تلك المراحل الحرجة زادت أهمية مشاكل الشيخوخة. وليست أهدافنا الآن قاصرة على زيادة طول الحياة بل وتحسين الظروف فى أعوام الشيخوخة.

الأمراض التناسلية

أعلن الدكتور جرين ماهوثى فى عام ١٩٤٣ أن الأمراض التناسلية (الزهرى والسيلان) يمكن علاجها بعقار جديد اسمه البنسلين وابتهج به العالم، إذ كان قد راح عدد كبير ضحية الإصابة بهذه الأمراض بين الرجال والنساء والأطفال والأجنة، ولم يكن البنسلين فعالاً فعالية كاملة

فحسب، ولكنه كان علاجًا سريعًا بصورة مذهلة. ونشطت السلطات الصحية العامة والخاصة إلى حملة شاملة جبارة للقضاء على الأمراض التناسلية.

الزهرى

يقولون إن مرض الزهرى قد جاء إلى أوربا من جزر البحر الكاريبى. وإن الذين حملوه إليها هم ملاحو المسكتشف الجغرافى كولمبس، ولكن هذا القول يجد من يكذبه أيضًا. وسواء صح القول أم لم يصح، فقد عرف أول ما عرف على أنه وباء جديد ومنفصل فى القرن الخامس عشر. عندما اشتد فتك أوبئة الزهرى بايطاليا على نحو لم تر البلاد مثيلاً له بعد ذلك. وظلت أسباب المرض ووسائل علاجه مجهولة قرابة خمسمائة عام.

السيلان

ينتقل السيلان من شخص إلى آخر عن طريق اتصال الأعضاء التناسلية، وبالرغم مما يسود اعتقاد العامة فإن هذا المرض لا يتحول إلى زهرى ولا يأتى نتيجة الجهد

الشاق من رفع أثقال أو عن طريق مقاعد دورات المياه والفوط أو مقابض الأبواب ولدينا الآن علاج للسيلان بالعقاقير المضادة للحيوان. والسيلان مرض خطير لا تجوز الاستهانة به.

الوقاية من الأمراض التناسلية

الوقاية هى منع المرض، وخير أساليب الوقاية من أى مرض (ويشمل هذا الزهرى والسيلان) هو عدم التعرض له، وقد ابتكرت وسائل أخرى متنوعة لحماية الناس من الأمراض التناسلية.

وظل ملايين الناس حتى عشرة أعوام مضت يستخدمون «وعاء الوقاية» ولكنهم نادرًا ما يستخدمونه الآن، وأهم ما يحتوى عليه الوعاء أنبوبة تحتوى على مادة مطهرة قوية تدس فى مجرى البول وتنشر هذه المادة على القضيب بعد الجماع. وطريقة الكيس «الكبوت» أكثر فاعلية وأكثر شيوعًا فى الاستخدام. وإذا ظل الكيس موجودًا طول فترة الجماع، وأزيل بعدها بعناية أنقص إلى حد كبير احتمالات العدوى واستبعد احتمال الإصابة

بالسيلان إلى حد كبير وأنقص احتمال الإصابة بالزهرى فى الغشاء المخاطى خارج المنطقة المحمية من العدوى.

العقم

متى يقال عن المرأة أنها عاقر؟ إن المرأة التى تشارك رجلاً سليم البنية قادرًا على التوليد، فى حياته الجنسية لعدة سنوات ولا تحمل، تعتبر عاقرًا بالنسبة لزوجها. وهذا لا يعنى أنها عاقر مع سواه، لأن النساء يفرزن، بسبب تنافر فى التركيب الخلوى، سمومًا تقتل المنى ولا تخصب إلا إذا زفت إلى غير زوجها.

العقم المؤقت فى فجر الزواج:

لم لا تخصب بعض النساء فى السنة الأولى من زواجهن؟ لأن حدسهن التكوينى لم يستيقظ ولم يحدث لهن الانتصاب الكافى. وأجهزتهن الجنسية تفرز خلاياها التناسلية منذ عشر سنوات بدون إخصاب، ولذلك لا يسهل إثارتها بسهولة، وهى تشبه هنا محرك سيارة تعرض للصقيع فى ليل بارد، أو قد تكون أجهزتها الجنسية غير

مكتملة التركيب، فتصاب بالعقم لئلا يضر بها حمل قبل أوانه. وخلافًا لجميع هذه الأسباب، يجب أن تستشير الطبيب إذا لم تحمل بعد مرور تسعة أشهر على زواجها.

معرفة أسباب العقم تحتم على الطبيب فحص الزوجين:

جرت العادة فى إلقاء أسباب العقم على عاتق المرأة، وهذا مما يخالف المنطق. فإن لم يثبت أن الرجل قادر على الإخصاب يكون من العبث إلقاء المسؤولية على المرأة. فيجب إذن أن يخضع الرجل للفحص الطبى بتحليل المنى تحت المجهر والتأكد منه إذا كان يحمل حوينات منوية وكافية للإخصاب.

وقد أثبت البروفسور ل. ديفرانى الباريسى أن أكثر من ٣٠٪ من حالات العقم يكون الزوج سببها.

عقم الرجل

الأسباب الرئيسية التى تجعل الرجل عقيمًا:

أولاً: العجز.

ثانيًا: سرعة الإنزال.

ثالثًا: نقص فى تكوين المنى (فقدانه أو استرخاؤه).

رابعًا: الجماع الذى يعقب التهابات فى الخصيتين.

عقم المرأة

يعود العقم فى المرأة لأسباب مرضية عديدة، نذكر منها عشرين سببا قد تكون أكثر شيوعا وهى:

ضيق المهبل:

يعتبر ضيق المهبل من الأسباب الآلية لعقم المرأة. فإما أنها لا تدخل قضيب الرجل جيدًا فى مهبلها، وإما أن ضيق هذا الأخير يحول دون الإيلاج الكافى، فيحدث القذف فى مدخل المهبل أو فى القسم الأسفل من تجويفه، مما يضر بالإخصاب لأن حموضة السائل المهبلى تقتل المنى وتشل حركته فيصبح مستحيلاً عليه اجتياز المهبل بكامله. ويحدث أحيانًا أن ارتجاف العضلات المهبلية يقذف المنى الداخل إليه ويرده على أعقابه.

الأوضاع غير المناسبة فى الجماع:

فى أحيان كثيرة لا تخصب المرأة بسبب أوضاع غير مناسبة تأخذها فى أثناء الجماع. والمعروف أن المرأة

العادية الإخصاب تحمل كيفما اتفق لها الوضع إبان الجماع، طالما يكفيها عدد ضئيل من المنى لكى يسير فى مسالكها الجنسية وينجح أحدها فى إخصاب البويضة. إلا أن بعض النساء يواجهن صعوبات شتى فى العلوق، ولذلك ينصحهن الأطباء بإجراء اتصالات جنسية بأوضاع معينة تسمح لأكبر عدد ممكن من المنى كى يسير طويلا فى مسالكهن الجنسية، ومنها الاضطجاع على الظهر ورفع الردفين بوسادات، لكى ترفع المهبل وتسهل الإيلاج مما يساعد المنى فى الدخول فورًا إلى الرحم، ولزيادة التأكيد من نجاح العملية ينصحهن بالبقاء مضطجعات على الظهر طيلة ساعات بعد الجماع من غير حراك.

الحمل[1]

يبدأ الحمل بالاخصاب - إلتقاء الحيوان المنوى بالبويضة فى أحد أنبوبى فالوب، فالمنى يتغلغل فى داخل

(١) دليل الطفل الطبى - ترجمة إميل خليل - دار الآفاق الجديدة - بيروت.

البويضة ليعلن عن تكوين حياة جديدة، ومع أن عملية الاخصاب دقيقة للغاية، ولكنها مازالت تؤدى دورًا تمثيليًا رائعًا.

إن الحيوان المنوى طوله واحد من خمسمائة من البوصة (هو وذيله) وعرضه واحد من ٨٠٠٠ من البوصة، ولهذا تعتبر البويضة ماردًا بحجمها تجاهه، فقطرها يبلغ جزءًا من ٢٥٠ من البوصة، بينما يزيد وزنها عن وزن المنى خمسين ألف مرة، وقدروا أن كشتبانًا مليئًا بخلايا المنى من شأنه أن يضاعف عدد سكان الأرض إن توفر له صندوق حذاء ملئ بالبويضات!.

فى خلال الاتصال الجنسى يقذف الذكر حوالى ٤٠٠ مليون خلية من الحيوانات المنوية داخل المهبل: لم كل هذا ؟ لأن مناخ المهبل الحمضى يقتلها بالملايين عقب انطلاقها.

الأم خلال الحمل

تغيرات كثيرة تنبت من تكيفات تطرأ على جسم المرأة الحامل، وإلا لفاقت المشقات كل التوقعات، ولكان

المخاض عسيرًا والولادة أشد عسرًا. وهذه التكيفات تمتد وتستمر حتى بعد الولادة، وانهماك الأم بطفلها وإقبالها عليه بما يلزمه من عناية ورعاية.

بيد أن من التبدلات ما لايكون ملائمًا، وبالتالى تكون ردود الفعل معاكسة للحالة التى ينبغى للمرأة أن تنسجم معها وتنصهر فى بوتقتها، وكأن الجسم والأحاسيس أبت أن تتجاوب بطريقة مؤاتية مفيدة. فمن الصعب مثلاً أن يقتنع الإنسان، وبنوع خاص الحامل، كيف يكون فقد الشهية للطعام، والغثيان، والقئ فى مستهل مدة الحمل مفيدًا يساعد الحامل ويساعد الطفل فى أحشائها. ولكن هذه الأعراض تصيب معظم النساء الحبالى، ولذلك يجب اعتبارها من الأمور الطبيعية المقترنة بحالات الحمل كلها.

وهى فى العادة أعراض خفيفة ـ إلا فيما ندر، ولا تدوم، بل تأخذ فى الانحسار رويدًا رويدًا، حتى تزول تمامًا بعد ثلاثة أو أربعة أشهر. ومتى كان ألقئ معتدلا لا ينقص من الوزن أكثر من كيلو غرامين، فلن يضير المرأة

ويلحق بهـا الأذى، وهو كذلك لا يؤثر تأثيـرًا خطرًا فى الجنين، فـالطفل له الأفـضليـة دائمًـا فى الغـذاء داخل الجسم، وله من الخلاصة (السـخد) خير واقٍ متى أكلت الطعـام فى شىء كثـير مـن التردد والإحـجام بعـد فقـد الشهية.

* * *

الفهرس